7.30, dzień jak codzień. Wszyscy uczestnicy obozu zaczynają porannym rozruchem. Bieg trwa ok. 10 min., a pozostały czas wykorzystujemy na porządne rozciąganie. Czując zapach świeżych czeskich bułeczek powędrowaliśmy na śniadanie. Najedzeni wróciliśmy do swoich pokoi, aby nabrać sił przed pierwszym treningiem. Po 50 minutach rozgrzewki zaczęliśmy długo wyczekiwane przyśpieszenia stylem łyżwowym. Po jakże wyczerpującej szybkości wszyscy skazani byli jeszcze na 30 minut rozjeżdżenia. Trener podobno był zadowolony z treningu, jednak niektórzy mieli co do siebie pretensje. Wróciliśmy do pokoi, szybki prysznic i jazda na obiad! Po tak wielkim wysiłku, jaki spotkał nas z rana po zjedzeniu obiadu i tak każdy był głodny. Trener dał się przekonać, aby drugi trening przesunąć o 30 minut. W związku z tym po posiłku był czas na troszkę dłuższą, niż zawsze drzemkę regeneracyjną. „Zregenereowani” z wielką chęcią zapięliśmy narty na nogach i wyruszyliśmy na trening. Trener miał zastrzeżenia do techniki jazdy co poniektórych zawodników po porannych przyśpieszeniach, więc zarządził trening z elementami techniki łyżwowej. Wymęczeni w końcu usłyszeliśmy magiczne : „na ten obóz to już koniec” i z uśmiechami na ustach spakowaliśmy sprzęt do pokorowców. Z niecierpliwością czekaliśmy do kolacji, na której było nasze ulubione danie, oraz nagroda za przetrwanie obozu w postaci deseru lodowego. Wieczór to czas na spakowanie swoich rzeczy i sprzątanie, a jutro po śniadaniu stęsknieni wyruszamy do domów. 

